



秋の乳がん検診を実施します

今年度2回目の「乳がん検診」を下記の日程で行います。4月に受診できなかった方も、ぜひこの機会にご利用ください。

なお、受診票や注意事項などは、検診日の1週間前に郵送します。

- ・日 程 10月16日(水)
- ・受付時間 ① 8:30～9:00
② 9:30～10:00

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

- ・マンモグラフィ検査 計60名
- ・乳房エコー検査 計10名

- ・会 場 総合文化センター 大ホール

◆ 対象者

町内に住所のある30歳以上の女性。
※上記のうち、4月の「すこやか検診」受診者及びすでに無料クーポン券を使用した方は除きます。

◆ 申込期間

9月4日(水)～19日(木)まで

◆ 申込・お問い合わせ先

町民課健康づくり係 電話 0136-62-2513

◆ 受診料金

◆ 検診項目・内容

<マンモグラフィ検査>

マンモグラフィは、ごく初期のがんを発見するのに有効な検査です。乳房専用のレントゲン検査ですので、妊娠中の方・妊娠の可能性のある方・授乳中の方は、マンモグラフィの対象になりません。

<乳房エコー検査>

高濃度乳腺(乳腺組織の量が多い状態)は若い女性に多く見られます。マンモグラフィと併用することで精度を高めることができます。

※単独での受診はできません。

検診項目		検査料	自己負担額	
			30歳以上	70歳以上 又は生保受給者
マンモグラフィ	50歳未満	6,300円	560円	無料
	50歳以上	5,250円	470円	
乳房エコー		5,360円	2,680円	2,680円



風太くんポイントが付きます!

風太くんポイントを差し上げますので、風太くんカードをお持ちの方はご持参ください。(70歳以上の方などで無料となる項目は対象外です。)

10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

○老齢基礎年金を受給している方

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

※表記の条件をすべて満たしている必要があります

○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ・前年の所得額が約462万円以下である

※表記の条件を満たしている必要があります

■請求手続き

①平成31年4月1日以前から年金を受給している方

⇒対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が**9月上旬から順次届きます**。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に必要事項を記入し提出してください。

②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方

⇒年金の請求手続きと併せて年金事務所または町民課住民係で請求手続きをしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お問い合わせください。

- ・給付金専用ダイヤル 電話 0570-05-4092（ナビダイヤル）
- ・日本年金機構ホームページ (<http://www.nenkin.ne.jp>)
- ・QRコードからのアクセス
QRコード読み取り機能のある携帯電話をお持ちの方は右記のQRコードを読み込み、アクセスしてください。



消防・救急フェスタのご案内

岩内・寿都地方消防組合では、救急救命に対する正しい知識と防災意識の向上のため、放水・濃煙・水消火器体験などを行う「消防・救急フェスタ」を下記のとおり開催します。この機会にぜひご参加ください。

- ◆日時 9月 7日（土）
午後1時～午後4時
- ◆会場 岩内町高台8-1
岩内消防署

◆ お問い合わせ先

岩内・寿都地方消防組合岩内消防署
電話 0135-62-1141

9月1日から10月31日は「秋サケ密漁防止月間」です

例年、秋サケが来遊する9月から10月は密漁が多く発生しています。河口付近の海面や内水面において、サケ・マスを採捕することは禁止されており、違反者には内容に応じ、法令により3年以下の懲役又は200万円以下の罰金が適用されます。

密漁者を発見した場合は、速やかに警察へ通報しましょう。



しりべし弁護士 相談センターのご利用を

札幌弁護士会では、法律相談や事件解決の依頼を行いやすくするため、相談センターを開設しています。お気軽にご相談ください。

- ◆日程 9月11日(水) 18日(水)
25日(水)
10月 2日(水)
- ◆会場 岩内町高台84-3
しりべし弁護士相談センター

※相談は事前予約が必要です。

予約受付時間

平日 午前10時から午後4時まで

電話 0135-62-8373

古紙回収のお知らせ

今月の古紙回収を下記の日程で実施します。古紙は当日の午前8時30分までに玄関前に出してください。集められた新聞や雑誌は再生紙としてリサイクルされますので、新聞や雑誌は種類ごとに分け、きれいに束ねてから出してください。

回収地域	回収日
六条町～政泊町の国道から山側	10日(火)
六条町～政泊町の国道から海側	17日(火)
磯谷町～樽岸町	24日(火)

◆ お問い合わせ先

町民課衛生係 電話 0136-62-2523

自衛官募集のお知らせ

◆ 受験資格

<自衛官候補生(第3回)>

令和2年4月1日現在で18歳以上
33歳未満の者。

<一般曹候補生(第2回)>

令和2年4月1日現在で18歳以上
33歳未満の者。

◆ 受付期間及び試験期日

		受付期間	試験期日
自衛官候補生	男子	～9月12日(木)	9月25日(水) ～ 9月30日(月)
	女子		9月27日(金)・28日(土)
一般曹候補生		～9月6日(金)	一次試験: 9月20日(金) ～ 9月22日(日)

◆ お問い合わせ先

自衛隊札幌地方協力本部倶知安地域事務所

電話 0136-23-3540

自衛官募集相談員 中里徳男

電話 0136-62-2207

自衛官募集相談員 斉藤孝司

電話 0136-62-2070

役場担当窓口 総務財政課総務係

電話 0136-62-2511



10月1日から『し尿収集手数料』が変更になります

消費税の引き上げにより、次のとおり『し尿収集手数料』が変更になります。

変更前	変更後
67円 (10Lにつき)	68円 (10Lにつき)

【し尿収集手数料】

し尿収集手数料は、収集量に応じて計算します。ただし、収集量が300Lに満たない場合は300Lの料金となります。なお、収集量が300Lを越え10L未満の端数がある場合は、10L単位で切り上げて計算します。

◆ お問い合わせ先

<料金改定について>

南部後志環境衛生組合 電話 0136-77-2370

<汲み取りの申込み>

町民課衛生係 電話 0136-62-2523

★鮭のはちみつレモンソテー★

～甘味・酸味で塩分の物足りなさを補います～

1人分のエネルギー 180kcal 塩分量 1.0g

<材料（2人分）>

生鮭・・・2切れ
酒・・・大さじ1
片栗粉・・・適量
油・・・適量
レタス・・・2～3枚
調味料（A）
はちみつ・・・大さじ1
醤油・・・小さじ2
レモン汁・・・大さじ1

▼塩鮭（2切れ）の場合
水250g+みりん9g+
酒15gの溶液に2～3時
間から1日以上浸けると
塩抜きできます。
1日以上浸ける場合は溶
液を新しくしてください。

「寿都町食育推進計画」の
目標の一つである、「減塩」
がテーマのおかずです。



<作り方>

- ①レタスは縦半分に切り、横向きにして太い千切りにする。（ちぎっても良い。）
- ②鮭は一口大に切って酒をかけて5分おき、キッチンペーパーで水気を拭き取って、鮭の両面に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③フライパンに油をひき中火にかけ、②を並べて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④混ぜ合わせた（A）を加え、フライパンをゆすりながら全体を絡める。
- ⑤皿に①と④を盛りつける。

“魚の脂は健康に良いからたくさん食べた方が良い”との声をよく耳にします。魚の脂（DHA、EPA）は生活習慣病や認知症の予防に効果的ですが、ただ脂のカロリー自体は、サラダ油や肉の脂と同じであり、脂がたっぷりのった魚を食べ過ぎると肥満の原因になるため注意してください。魚にはほかにも、カルシウムやビタミンDなど栄養がたっぷりです。

緊急地震速報を見聞きしたら、まず身の安全を！

「緊急地震速報」とは、地震が発生し大きな揺れが予想される場合に、システムの自動起動により可能な限り素早く地震をお知らせする情報で、防災行政無線や携帯電話、テレビなどを通じて伝えられます。

緊急地震速報が発表された場合には、次の点に留意し落ち着いて危険を回避しましょう。

【屋内では】

- ・頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難しましょう。
- ・あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。
- ・可能な範囲で火を消しましょう。

【屋外では】

- ・看板や割れたガラスの落下、ブロック塀の倒壊に注意しましょう。

【自動車運転中は】

- ・急にブレーキをかけず、ゆるやかにスピードを落としましょう。
- ・ハザードランプを点灯し、周りの車に注意をうながしましょう。

緊急地震速報の詳細については、気象庁ホームページをご覧ください。

（<https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/>）